

Aderezo para Ensalada Mil Islas

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

1/2 taza yogur natural, sin grasa

1/2 taza mayonesa, baja en grasa

1/4 taza salsa de chili

3 paquetes pepinillos en curtido dulce (2/3 de cucharada de los paquetes)

1 cucharada cebolla finamente picada

1/16 taza apio finamente picado

1 cucharadita jugo de lima (o de limón)

1/8 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Lave bien sus manos con agua calientita y jabón.
2. Mezcle los ingredientes.
3. Enfríe y sirva sobre verduras o sobre una ensalada.

Notas

Rutgers Cooperative Extension, Food Wise Learn at Home Print Materials

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	380 mg
Total de Carbohidrato	7 g
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible